



## Huile d'onagre

L'onagre (lat.: *Oenothera biennis*) est originaire d'Amérique du Nord. Au XVII<sup>e</sup> siècle, la plante est arrivée en Europe, où elle fait partie aujourd'hui des néophytes acclimatées. On la trouve le long de la chaussée, sur les talus et les remblais de chemins de fer. Ses fleurs exhalant un parfum délicieux offrent un spectacle unique entre juin et septembre. Contrairement à la règle habituelle, l'onagre ne s'épanouit pas à la lumière du jour, mais à la tombée de la nuit. En l'espace de quelques minutes, ses fleurs s'ouvrent au crépuscule. Le lendemain, à midi, elles sont déjà fanées, mais le soir, le spectacle se répète avec de nouvelles fleurs. La précieuse huile d'onagre est extraite des graines de la plante. Riche en acide linoléique, elle contient le rare acide gamma-linolénique. Grâce à sa composition intéressante d'acides gras, l'huile d'onagre convient aussi bien à une utilisation par voie externe que par voie interne.

### Qualité et composants

Les graines de l'onagre contiennent environ 15 à 20% d'huile grasse. L'huile se distingue par sa teneur élevée en **acide linoléique** (66-76%) et en **acide gamma-linolénique** (8-12%), ces deux acides comptant parmi les **acides gras oméga 6**. Ils servent entre autres de base à la synthèse de diverses hormones tissulaires (prostaglandine, leucotriènes), efficaces à doses infimes et présentant de multiples propriétés. Les acides gras oméga 6 sont des acides gras polyinsaturés, donc particulièrement fragiles. Une transformation en douceur est nécessaire pour obtenir une huile de haute qualité la plus riche possible. Dans le cas d'une consommation en supplémentation, il convient de veiller à ce qu'il s'agisse d'une **huile bio pure pressée à froid**. L'huile d'onagre ne doit pas être trop chauffée. Elle s'oxyde facilement, c'est pourquoi il est recommandé de la conserver dans un endroit frais et sombre (AOT; Krist et al. 2008, 19 / 297-298; Käser<sup>1</sup>).

### Extraction de l'huile d'onagre

Après la récolte, les petites graines sont nettoyées et soigneusement séchées, puis elles sont pressées. La **pression à froid**, qui se fait **sans recours à la chaleur ni à des additifs**, est un procédé extrêmement doux permettant de préserver un grand nombre de composants essentiels sans altérations dues à la chaleur. L'opération finale, la filtration, élimine les particules en suspension et les opacités indésirables. L'huile d'onagre naturelle et pressée à froid a une couleur jaune pâle à vert et une odeur fleurie de noix, légèrement huileuse (Krist et al. 2008, 4-6 / 299).

### Effet et utilisations

#### Par voie externe

L'huile d'onagre est riche en acides gras essentiels et idéale pour une utilisation par voie externe. Elle s'oxyde facilement, c'est pourquoi elle est combinée de préférence avec d'autres huiles végétales plus stables.

La peau a une fonction protectrice importante et joue un rôle déterminant dans le maintien de notre santé. La couche superficielle de la peau est structurée à la façon d'un ouvrage de maçonnerie et forme une barrière. Les cellules cornées mortes représentent les briques, séparées par le ciment qui assure la cohésion et l'étanchéité de l'ensemble. La matrice lipidique, composée entre autres de céramides, de cholestérol et d'acides gras à chaîne longue, fait office de «ciment». La barrière cutanée empêche la pénétration de substances nocives tout en retenant l'eau. Des études ont montré qu'en relation avec une utilisation topique, l'acide linoléique, tout comme l'acide gamma-linolénique, s'intègrent dans la structure lipidique de la peau, ce qui contribue à préserver la barrière cutanée. Par conséquent, la **perte d'eau** et la **rugosité de la peau** peuvent être **réduites**. L'huile d'onagre est donc idéale pour **régénérer la peau sèche et sensible**, elle **protège** cette dernière contre le **dessèchement** causé par l'exposition au soleil et préserve son **élasticité** (Käser<sup>1</sup>; VI-DAL, 65; Dr Lautenschläger). Les acides gras polyinsaturés augmentent la fluidité des membranes cellulaires et ont en général une **influence positive sur divers processus métaboliques** (Käser<sup>2</sup>).

Des études montrent que l'huile d'onagre, utilisée régulièrement par voie externe, peut s'avérer efficace pour le traitement des **eczémas**, des **démangeaisons** et des **desquamations**. L'acide gamma-linolénique est impliqué dans la formation de messagers anti-inflammatoires et antiprurigineux (Krist et al. 2008, 300-302; von Braunschweig 2007, 87).

La fréquence d'**eczémas atopiques** a fortement augmenté ces dernières années. Cette maladie de peau s'accompagne de fortes démangeaisons. Cela conduit les personnes concernées à se gratter et à léser ainsi leur peau. Ces lésions provoquent à leur tour des inflammations et la protection offerte par la barrière cutanée diminue. Pour le traitement de l'eczéma, on recourt entre autres aux corticostéroïdes et aux antihistaminiques. L'huile d'onagre peut représenter ici une alternative végétale efficace pour soutenir le traitement. L'utilisation à long terme (par voie interne et externe) de cette huile a une action positive sur les **inflammations** et l' et peut ainsi remédier à la **rugosité** et aux **démangeaisons** (Schmidlin 2005).

#### Par voie interne

L'huile d'onagre peut également être utilisée par voie interne. Pour un dosage et une administration simples, on recommande d'utiliser l'huile en gélules.

Les acides gras oméga 6 contenus dans l'huile d'onagre sont essentiels pour le **maintien de la santé**. L'acide gamma-linolénique (AGL) est produit à l'aide d'enzymes à partir de l'acide linoléique. L'AGL ainsi que divers autres produits métaboliques sont essentiels. L'absence de l'enzyme ou une réaction perturbée peuvent avoir des conséquences pour la santé. La prise d'AGL contenu dans l'huile d'onagre peut remédier à ce problème (Krist et al. 2008, 19).

On sait que chez les personnes souffrant d'**eczémas atopiques**, la teneur en AGL dans le plasma est diminuée. L'acide linoléique étant toutefois présent en quantité suffisante, on suppose qu'il s'agit d'une complication de la transformation enzymatique. La supplémentation d'huile d'onagre riche en AGL peut avoir ici un effet adjuvant. Les troubles tels qu'une peau sèche, rugueuse et sujette aux démangeaisons peuvent être **traités en douceur** et à long terme (Schmidlin 2005).

L'AGL est un précurseur de la **prostaglandine E1**, laquelle a des **propriétés anti-inflammatoires**. Pour les femmes souffrant du syndrome prémenstruel et de migraines ou de problèmes cutanés, notamment, l'effet adjuvant est bénéfique en terme de formation de prostaglandine. Les prostaglandines font partie des hormones et ont ici une fonction de régulation (Bertsch 1998; Krist et al. 2008, 301).



#### Bibliographies

**AOT** (All Organic Trading). Produktinformation: Nachtkerzenöl.  
<https://www.aot.de/de/oel/nachtkerzenoel.html?file=get>

**Bertsch St.** 1998. Der Tages-Rhythmus bestimmt unsere Leistungsfähigkeit. Paracelsus Magazin (6) 1998.

**Dr Lautenschläger H.** Regeneration der Hautbarriere.  
<http://www.dermaviduals.com/deutsch/publikationen/antiaging/regeneration-der-hautbarriere.html>

**Käser H<sup>1</sup>**. Olionatura: Nachtkerzenöl. <https://www.olionatura.de/oel-und-buttern/nachtkerzenoel>

**Käser H<sup>2</sup>**. Olionatura: Fettsäuren im Detail.  
<https://www.olionatura.de/basiswissen/oel-kombinieren/fettsaeuren-im-detail>

**Krist S, Buchbauer G, Klausberger C.** 2008. Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle. Springer, Wien, 527 S.

**Schmidlin C.** 2005. Nachtkerzenöl bei atopischem Ekzem. Die phytotherapeutische Behandlung einer weit verbreiteten Hautkrankheit. Pädiatrie (05+06) 2005.

**VIDAL** 2010. Le guide des compléments alimentaires. VIDAL France, Issy-les-Moulineaux, 294 S.

**von Braunschweig R.** 2007. Pflanzenöle. Qualität, Anwendung, Wirkung. Stadelmann, Wiggensbach, 224 S.